

# 12月23日(火祝)スケジュール

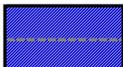
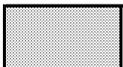
	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00		50mコース					
10:00	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 平井						
11:00	10:50~11:20 アロマストレッチ 平井						
12:00	11:30~12:15 ボディメイク 橋場						
13:00	12:25~13:10 ★ZUMBA 熊田						
14:00	13:20~14:10 ヨガ50 古川						
15:00	14:20~15:20 ヨガ60 古川						
16:00	15:30~16:20 ※ ベリーシェイプ50 石川						
17:00	17:00						
18:00	キッズスクール						
19:00	19:15~19:55 ★ローインパクトエアロ 永友	19:00~19:15 プチウォーク	19:20~19:50 お腹引き締め 三笠	時間変更			
20:00	20:05~20:35 ボディメイク 永友						
21:00	21:00 閉館						

リラクゼーション・調整系
エアロビクス
筋カトレーニング系
ダンス系
アクア系

★スペシャルアクア  
普段のアクアビクスに加え、道具を使ってレッスンします！  
詳細は当日のお楽しみ♪皆さんの参加お待ちしております☆

★ZUMBA  
クリスマス特別レッスンです！皆さんもサンタやトナカイ…  
色々な衣装でZUMBAを楽しみましょう♪

★ローインパクトエアロ  
クリスマスに向けて素敵な衣装！素敵な音楽で思いっきり楽しみましょう♪  
皆さんの参加お待ちしております！

 50mコース
  25mコース
  歩行優先コース